

## Start in die Sommerzeit am 26.03.2023

Zum Beginn der Sommerzeit war auch wieder der Start von vielen Laufveranstaltungen.  
Die **Nordhessencup-Serie** startete am Samstag und Sonntag zum

### 49. Eschweger Lauf - Rund um die Leuchtberge

Die LGV war mit 10 Läuferinnen und Läufern beim **1. Lauf des NHC** dabei:

| NHC Eschwege 26.03.2023 |                |      |       |
|-------------------------|----------------|------|-------|
| AKP                     | Name           | AK   | Zeit  |
| <b>5 Km</b>             |                |      |       |
| 2.                      | Heike Engel    | W 50 | 27:32 |
| 3.                      | Petra Keßler   | W 55 | 30:24 |
| <b>10 Km</b>            |                |      |       |
| 2.                      | Florian Engel  | M 30 | 40:23 |
| 4.                      | Alicia Engel   | W 20 | 46:52 |
| 2.                      | Julia Wehmann  | W 30 | 49:17 |
| 2.                      | Sergius Strese | M 35 | 50:55 |
| 13.                     | Marcus Otto    | M 50 | 52:39 |
| 3.                      | Sandra Jäschke | W 50 | 55:42 |
| 6.                      | Nadine Kupitz  | W 20 | 56:06 |
| 6.                      | Tatjana Otto   | W 50 | 58:23 |



Petra, Tatjana, Marcus, Sandra, Alicia, Heike, Nadine, und Julia.  
Es fehlen Sergius und Florian

Beim **31. ADAC-Marathon Hannover** starteten beim Halbmarathon neben den vielen Teilnehmer/-innen auch zwei LGV-Vereinsmitglieder. **Burkhard Engel** belegte in der AK M55 Platz 2 in 01:28:34 Std. und **Helmut Osman** den 13. Platz in der M65 in 01:51:04 Std.

Eine längere Anfahrt hatte Miriam Krüger, die sich beim **Freiburg Marathon** zu den **Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon** in Freiburg (Breisgau) angemeldet hatte. Miriam erreichte bei nassen und ekelhaftem Wetter das Ziel als **16. in 01:39:19 Std., zehntbeste Nettozeit und Platz 7 in der Altersklasse W35.**



Miriam Krüger

### **Reinhardswald-Lauf- und Walkingcup 2023**

Endlich war es wieder soweit – der Leichtathletik-Kreis Hofgeismar startete den RWC. Nach dreijähriger Coronapause erfolgte beim TSV Lippoldsberg e.V. am 26.03.2023 der Startschuss zum **23. Lippoldsberger Schwülmetal - Volkslauf**

Acht Mitglieder der LGV nahmen an den beiden Lauf - und der Walking-Distanzen am Sportplatz in Lippoldsberg teil. Nach einer Sportplatzrunde verlief die Streckenführung dann auf den Schwülmetalradweg in Richtung Vernawahlshausen und wieder retour.

Für den RWC stehen fünf Lauf- und Walking-Veranstaltungen zur Auswahl. Für die Gesamtwertung muss an mindestens **drei Veranstaltungen** teilgenommen werden. Bei Walkern gilt: wer vier oder fünf Starts absolviert hat, dem ist ein Pokal bei der Siegerehrung im November sicher.

| Reinhardswald Cup 1.Lauf |          |           |     | 4500 m Laufen         |
|--------------------------|----------|-----------|-----|-----------------------|
| AKP                      | Nachname | Vorname   | AK  | Zeit h                |
| 1                        | Kühnel   | Sven      | M35 | 00:18:54              |
| 1                        | Fischer  | Margita   | W55 | 00:24:25              |
| 1                        | Vitt     | Doris     | W50 | 00:25:35              |
|                          |          |           |     | <b>4500 m Walking</b> |
| 1                        | Knauff   | Stefanie  | W55 | 00:34:54              |
| 2                        | Vitt     | Stefan    | W55 | 00:35:40              |
| 4                        | Vienna   | Kerstin   | W50 | 00:37:49              |
|                          |          |           |     | <b>9000m Lauf</b>     |
| 1                        | Jung     | Christoph | M50 | 00:42:28              |
| 2                        | Jacobs   | Torsten   | M50 | 00:48:29              |



Torsten, Stefanie, Margita, Stefan, Doris und Kerstin.  
Es fehlen Sven und Christoph.

**Allen LGV-Teilnehmerinnen und Teilnehmern herzlichen Glückwunsch zu den hervorragenden Leistungen!**

## **Ostern beim Laufftreff, am Samstag, dem 08. April 2023**

Wir möchten euch einladen, zum Eiersuchen beim Laufftreff!

Wie jedes Jahr möchten wir euch ermuntern - kommt zum LGV-Laufftreff!

Eine Runde Walken oder Laufen. Danach in gemütlicher Runde ein Gläschen Sekt, Orangensaft trinken. Unterstützt wird unser Osterlauf vom Hof Pfläging in Espenau.

Natürlich freuen wir uns auf unseren Osterhasen, der mit Sicherheit vorbei hoppelnd wird und wir freuen uns auf eine erwünschte Kuchenspende!

*Der Vorstand*



## **Termine: Bahn-Training für April und Mai 2023**

Am 4. April 2023 eröffneten wir für dieses Jahr das Bahn-Training. Wir bieten bis September ein wöchentliches Trainingsangebot an, das jeweils von unseren Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern angeleitet wird.

Das ist ein offenes Angebot, das man nutzen kann, aber nicht muss. Alle, die ein eigenes Training absolvieren möchten, können natürlich auch ihre eigenen Runden drehen. Alle sind herzlich willkommen!

Jeweils am ersten Dienstag eines Monats wird zusätzlich das Deutsche Sportabzeichen angeboten. Wie bisher findet das Bahn-Training jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz neben der Ahnatal-Schule Vellmar statt. Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter für April und Mai ist nachfolgend aufgeführt. Der Plan für Juni und Juli folgt rechtzeitig.

Dienstag, den 11.04.2023 – Alicia Engel  
Lauf- und Intervalltraining  
Dienstag, den 18.04.2023 – Florian Engel  
Lauf- und Intervalltraining  
Dienstag, den 25.04.2023 – Margita Fischer  
Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 02.05.2023 – Michael Schütze / DSA-Team  
Lauf- und Intervalltraining / Deutsches Sportabzeichen  
Dienstag, den 09.05.2023 – Margita Fischer  
Rumpfstabilitätstraining  
Dienstag, den 16.05.2023 – Alicia Engel  
Lauf- und Intervalltraining  
Dienstag, den 23.05.2023 – Florian Engel  
Lauf- und Intervalltraining  
Dienstag, den 30.05.2023 – Alicia Engel  
Lauf- und Intervalltraining

## Terminkalender

|            |                  |  |
|------------|------------------|--|
| 01.04.2023 | 15:00 Uhr        | <b>15, 30, 60 Minuten Laufabzeichen</b> beim Laufftreff  |
| 01.04.2023 | 14:00 Uhr        | Volkslauf Hess.-Lichtenau- <b>2.Lauf der NHC-Serie</b>   |
| 02.04.2023 | <b>09:00 Uhr</b> | <b>120 Minuten Laufen oder Walking</b> , Nordic-Walking  |
| 04.04.2023 | 18:00 Uhr        | Eröffnung des Bahntrainings  |
| 05.04.2023 | 18:00 Uhr        | <b>15, 30, 60 Minuten</b> Laufabzeichen beim Laufftreff  |
| 08.04.2023 | 15:00 Uhr        | Der Osterhase kommt zum LGV -Laufftreff  |
| 08.04.2023 | 14:30 Uhr        | Rotenburger Oster-Volkslauf- <b>3.Lauf der NHC-Serie</b>   |
| 08.04.2023 | 12:00 Uhr        | Paderborner Osterlauf 10km oder Halbmarathon   |
| 23.04.2023 | 10:00 Uhr        | Hofgeismarer Volkslauf – <b>4.Lauf der NHC-Serie</b><br>und <b>2.Lauf</b> im RWC -Sammelmeldung- |
| 30.04.2023 | 09:30 Uhr        | Ernst-van-Aaken-Lauf   |

## **LGV- Fitness-Training**

**Schulferien sind vom 03.04.2023 bis 22.04.2023**

Ergänzend zu unserem Laufsport findet für die Vereinsmitglieder der LG Vellmar regelmäßig donnerstags (**außer in den Schulferien**) von 19.00 bis 20.00 Uhr in der Sporthalle der Grundschule Obervellmar das Training statt.

Die einstündige Gymnastik enthält einen Aerobic-Teil zum Aufwärmen und ein Training für den ganzen Körper, wobei die Muskeln gestärkt, gestrafft und geformt werden. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit Handgeräten (Tube, Hanteln), werden alle Körperpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust, Rücken) angesprochen. Auch Yoga und Pilates werden in das Übungsprogramm mit einbezogen. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Die Teilnahme an der Gymnastik ist nicht an den Lauffreitag bzw. an das Lauftraining des Vereins gebunden.

Die Maskenpflicht ist aufgehoben. Umso wichtiger ist es, dass nun jeder und jede Einzelne darauf achtet, unnötige Infektionsrisiken zu vermeiden und sich selbst und andere bestmöglich zu schützen. Die neuen Regeln bedeuten mehr Freiheiten, aber somit auch mehr Eigenverantwortung.

Bitte erscheint schon im Trainingsdress. Bekleidung und Sporttaschen können in der Halle und im Bereich der Übungsmatte abgelegt werden.

Persönliche Sportgeräte wie Matten, Gewichte und die vom Verein zur Verfügung gestellten Tubes, sowie ein Handtuch und ggf. ein Getränk sind mitzubringen.

Weitere Informationen und Auskunft bei Christa Orth tel. unter 0561/ 887755 oder per E-Mail: [poco34246@t-online.de](mailto:poco34246@t-online.de)

## **Lauf-Treff Firnskuppe...**

trifft sich regelmäßig zweimal in der Woche auf dem Parkplatz am Friedhof in Vellmar-West zum gemeinsamen Laufen. Es werden 12 verschiedene Leistungsstufen, darunter auch 4 Walkinggruppen, angeboten. Viel Wert wird auf die Betreuung und Beratung der Laufanfänger gelegt. Außerdem stehen geschulte Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter zur Verfügung.

Bitte achtet auf die aktuellen Corona Regeln!  
Sie bedeuten mehr Freiheiten und somit mehr Eigenverantwortung.

**Wir laufen bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit!**

**mittwochs von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr**

**samstags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr**

**sonntags zum Partnerlauf ab 09:30 Uhr (nach Verabredung)**

**Kommen Sie doch einmal zu einem Probelauf.**

Interessenten werden gebeten, sich bitte vorher telefonisch anzumelden!

Auskünfte erhalten Sie bei der Lauf-Treff-Leiterin Stefanie Knauff  
Mobil-Tel.: 01575 4247128 und beim 1.Vorsitzenden Michael Schütze  
Telef.: 0561/82 56 36 und im Internet unter [www.lgvellmar.de](http://www.lgvellmar.de)

## **LGV – Mud Buddies**

### **Komm zu den Mud Buddies**

**Du** möchtest gern an einem OCR-Event - Obstacle Course Race wie cdm Tough Mudder oder Xletix teilnehmen?

Hast Du Lust, an **Läufen** teilzunehmen, bei denen Einzelteilnehmer oder Teams verschiedenartige Hindernisse zu überwinden haben. Beim OCR werden die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination gefordert.

Du weißt nicht, wo und was man dafür trainieren muss?

Dann komm einfach zum Training der LGV-Sparte Mud Buddies vorbei!

Die Mud Buddies ist eine Gruppe von Frauen und Männer (Kumpels), die mit viel Spaß mal andere Laufeinheiten trainieren.

### **Wir machen dich fit bzw. bereiten dich vor!**

Das Training besteht aus diversen Einheiten wie Tabata, Zirkeltraining, Fitness Boxing, HITT, Animal Moves, Reflex-, Balance-, Konzentrationstraining, Eigengewichtstraining. Auch an verschiedenen Hindernissen wird trainiert. Die Einheiten finden wöchentlich abwechselnd statt.

Du wirst neue Erfahrungen machen und bei diesem Ganzkörpertraining deinen Körper neu kennenlernen. Versprochen! Das alles immer verbunden mit dem größten Spaßfaktor.

### **Komm zu uns, trainiere mit!**

Egal ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi ... jede(r) ist willkommen!

**Trainiert** wird in der Regel jeden **Sonntag von 11 bis 12 Uhr**. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grundschule Obervellmar (Ortsausgang Vellmar in Richtung Ahnatal-Heckershausen).

**Neulinge bitte vorher anrufen unter 0177 6626058 (Fred Sippel)** oder tel. unter 01575 4247128 (Stefanie Knauff), denn aufgrund von Laufveranstaltungen wird das Training dann ausfallen. Generell wird bei jedem Wetter trainiert!

**Wir freuen uns auf dich!**